



”Rindfleisch aus Rheinland-Pfalz”

Arbeitsgemeinschaft der Land-Frauenverbände Rheinland-Pfalz



Mein liebstes Rindfleischgericht

Asiatisches Rindergeschnetzeltes

mit bunten Gemüsestreifen in süßsaurer, pikanter Sauce und gedämpftem Reis
(4 Personen)

600 g zartes Rindfleisch (Hochrippe, Filet)
Öl zum Anbraten
100 g Karotten, 100 g Sellerie,
100 g Lauch, 100 g Paprika,
100 g Chinakohl, 100 g Bambussprossen,
2 EL Stärkemehl
0,7 l Wasser
1 TL Salz
240 g Reis

Gewürze wie Sojasauce, Zucker, Essig, Tabasco, Tomatenmark, Knoblauch oder fertiges Chinagewürz



Das zarte, sehnenfreie Rindfleisch wird in 1 cm dicke und 4 cm lange Streifen schneiden, dann im Stärkemehl wenden (mehlieren) und in der sehr heißen Pfanne kurz scharf anbraten, schwenken und auf Tellern warm stellen. Das Gemüse waschen, schälen, in feine Streifen (Julienne) schneiden und mit dem Öl in der Pfanne kurz anschwitzen.

Danach mit den Gewürzen gut und pikant nach eigenem Geschmack (Gusto) abschmecken. Die angebratenen Rinderstreifen zugeben und alles zur bunten Mischung schwenken. Den Reis im Salzwasser aufkochen und ca. 15 Minuten bissfest (al dente) simmern bzw. garen.

Anmerkung:

Dieses voll im Trend liegende asiatische Rindergeschnetzelte bereichert jeden Speiseplan. Es kann gut vorbereitet, selbstverständlich auch mit anderen Gemüse sowie auch mit Nudeln zubereitet werden. Bestes, heimisches Rindfleisch (z. B. Glantalrind) vom Metzger Ihres Vertrauens garantiert, dass dieses bunte, pikant abgeschmeckte Gericht ein Esserlebnis wird. Es ist gesund und vitaminreich, hat wenig Fett und ist kalorienarm.

(Dieses Gericht wurde anlässlich der Landesgartenschau 2000 in Kaiserslautern vom Fernsehkoch Franz Xaver Bürkle gekocht. Guten Appetit!)

Dazu empfiehlt der Winzermeister:

Einen vollmundigen Bacchus, Kabinett trocken aus einem der rheinland-pfälzischen Anbaugebiete.